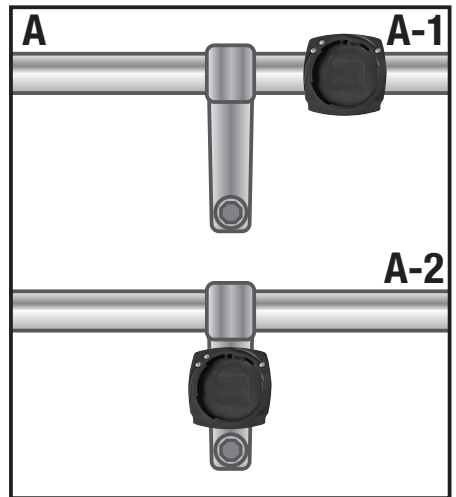




- Lieferumfang: - CICLOMASTER CM 4.2 - Batterie Typ CR 2032 - Batteriedeckel - Lenkerhalter - Sender - Kabelbinder für die Befestigung - Speichenmagnet

1. Montage



Der Lenkerhalter kann sowohl am Lenker als auch am Vorbau befestigt werden. Bild A: Montage am Lenker (Position A-1) und am Vorbau (Position A-2) möglich. Bild B: Für Montage am Vorbau (Position B) Oberteil umschrauben. Schutzfolie auf der Unterseite des Lenkerhalters abziehen. Lenkerhalter auf gewünschte Stelle setzen, leicht andrücken und mit den Kabelbindern befestigen. Bild C: Sender mit den Kabelbindern an der Gabel befestigen und überstehende Enden abschneiden (max. Abstand vom Lenkerhalter 60 cm; am besten ist eine rechtsseitige Montage, Lenkerhalter und Sender sollten auf der gleichen Seite sein) Bild D: Magnet an einer Speiche gegenüber dem Sender befestigen. Sender und Magnet ausrichten (Abstand max. 3 mm) Bild E: CM 4.2 um eine Viertelumdrehung nach links gedreht in den Lenkerhalter setzen, zum Einrasten eine Viertelumdrehung nach rechts machen (bitte darauf achten, dass er richtig einrastet). Zum Abnehmen des CM 4.2 wieder um eine Viertelumdrehung nach links drehen und aus dem Lenkerhalter nehmen.

1.1 Montage der optionalen Trittfrequenz

Lenkerhalter wie in oben beschrieben montieren. Das Kabel wird zur Kurbel geführt (am besten auf der linken Seite). Der Sensor am Kabel wird gegenüber der Kurbel mit den Kabelbindern befestigt (Kabelbinder noch nicht festziehen). Den Trittfrequenzmagneten an der Kurbel befestigen (Abstand max. 3 mm). Wichtig: der Magnet muss an der Markierung des Sensors vorbeigehen. Trittfrequenzmessung am CM 4.2 einschalten (siehe Kap. 2.1). Kurbel drehen und überprüfen, ob das Signal am CM 4.2 ankommt. Dann die Kabelbinder festziehen.

1.2 Anlegen des optionalen Sendegurts

Achtung: Grundsätzlich sollte jeder, der ein Fitnesstraining beginnt, sich einer Gesundheitsprüfung unterziehen, besonders jedoch Anfänger und Wiedereinsteiger über 35 Jahre und bei bekannten Vorerkrankungen oder körperlichen Beschwerden. Liegen insbesondere auch Risikofaktoren vor, wie zum Beispiel Rauchen, hoher Blutdruck, erhöhte Blutfettwerte, Diabetes, Bewegungsmangel und Übergewicht, sollte man unbedingt einen Arzt aufsuchen.

Träger von Herzschrittmachern sollten Geräte zur Herzfrequenzmessung nur nach Absprache mit ihrem Arzt verwenden!

Der Sendegurt wird in den elastischen Brustgurt eingehängt und um den Oberkörper gelegt. Der Sender (Kunststoffteil mit Aufschrift) sollte über der Mitte des Oberbauches am Untergrund des Brustbeins liegen und die Aufschrift auf dem Sender muss (von vorne gesehen) lesbar sein. Die links und rechts vom Sender in den Gurt eingearbeiteten Elektroden müssen Hautkontakt haben. Den Gurt straff ziehen, so dass ein ständiger Kontakt während der Bewegung gewährleistet ist und er nicht abrutschen kann.

Sollte der CM 4.2 keine Herzfrequenz anzeigen, kann das an fehlendem Kontakt zwischen Haut und Elektroden liegen. Oft hilft es, wenn man die Elektroden und die darunter liegende Haut anfeuchtet. Den besten Kontakt erreicht man mit einem Elektroden-Gel (in Apotheken erhältlich).

Eine Herzfrequenzmessung ist nur möglich, wenn der Brustgurt mit dem Sender korrekt angelegt ist und der CM 4.2 innerhalb der Reichweite des Senders ist (max. 60 cm Abstand).

2. Inbetriebnahme

Einlegen der Batterie: Batterie Typ CR2032 mit dem Pluspol nach oben einlegen. Batteriedeckel auflegen und mit Hilfe einer Münze schließen. Nach dem Einlegen der Batterie erscheint im Display der normale Betriebsmodus.

(Erscheint keine Anzeige im Display oder unsinnige Werte, AC-Knopf auf der Rückseite kurz drücken. Damit werden auch alle Einstellungen und Werte gelöscht.)

2.1 Einstellungen

Durch drei Sekunden langes Drücken der mittleren Taste wird der Einstellmodus aufgerufen. Im Display erscheint die Anzeige „SET BIKE1“.

Durch erneutes 3 Sek. langes Drücken der mittleren Taste kann der Einstellmodus in jeder Einstellung wieder verlassen werden.

(Wenn die Anzeige des CM 4.2 auf deutsche Texte umgestellt werden soll, jetzt linke Taste kurz drücken, im Display erscheint die Anzeige „LANGUAGE“. Mit der mittleren Taste bestätigen und dann kann mit der rechten Taste zwischen „English“ und „Deutsch“ umgeschaltet werden. Mit der linken Taste die gewünschte Einstellung bestätigen und dann kurz die rechte Taste drücken, um wieder „SET BIKE1“ oder „SET RAD1“ im Display zu sehen.)

Da der CM 4.2 sowohl deutsche als auch englische Texte anzeigen kann, werden hier in der Anleitung immer beide Anzeigen aufgeführt.

Mit der rechten bzw. linken Taste können die verschiedenen Einstellmodi ausgewählt werden, durch kurzes Drücken der mittleren Taste wird der angezeigte Einstellmodus aufgerufen.

- Mögliche Einstellmodi: SET BIKE1 / SET RAD1 SET CLOCK / SET UHR SET HR / SET HF SET MISC EXIT / ENDE LANGUAGE / SPRACHE

Jeder Einstellmodus kann mehrere Einstellmöglichkeiten haben.

Für diese Einstellungen gilt: mit der rechten Taste wird der blinkende Wert verändert (längeres drücken der rechten Taste bewirkt ein schnelleres Hochzählen), mit der linken Taste wird der Wert gespeichert und zum nächsten Wert übergegangen bzw. die nächste Einstellung angezeigt.

Zur besseren Unterscheidung sind im nachfolgenden die Einstellmodi fett gedruckt und die Einstellmöglichkeiten fett und kursiv.

SET BIKE1 / SET RAD1 Hier können die Einstellungen für Rad 1 wie Gesamtkilometer, Radumfang, Maßeinheit etc. gemacht werden. Anwählen mit mittlerer Taste Um die Einstellungen für Rad 2 zu machen, im normalen Betriebsmodus rechte und linke Taste kurz gleichzeitig drücken, um zu Rad 2 zu wechseln, dann erneut den Einstellmodus aufrufen (dort erscheint dann SET BIKE2 / SET RAD 2).

DAY DST / TAGES-DST Einstellen der Tageskilometer Voreinstellung: 000,00 km Wertebereich: 0 bis 9999,99 km bzw. m Einstellen mit rechter und linker Taste, weiter mit linker Taste. Hier können die Tageskilometer eingestellt werden, z.B. bei Fahrten nach einem Tour-Guide-Buch. Auf die Funktion Gesamtkilometer hat diese Einstellung allerdings keine Auswirkung. Dort werden nur die tatsächlich gefahrenen Kilometer gezählt.

TOT DST / GES. DST Einstellen der Gesamtkilometer Voreinstellung: 0000 km Wertebereich: 0 bis 99999 km bzw. m. Einstellen mit rechter und linker Taste, weiter mit linker Taste. Hier können die Gesamtkilometer eingestellt werden.

Wheel/Radumf. Einstellen des Radumfangs Voreinstellung: 2080 mm Wertebereich: 0000-3999 mm Einstellen mit rechter und linker Taste, weiter mit linker Taste. Hier kann der Radumfang eingestellt werden.

Der Radumfang kann der Tabelle (Abb. G) entnommen oder selber gemessen werden. Wenn der Radumfang selber gemessen werden soll, eine Markierung am Vorderreifen und auf dem Boden (z.B. mit Kreide) setzen. Mit dem Rad geradeaus, genau eine Reifenumdrehung (mit richtigem Luftdruck und Fahrergewicht) fahren und Stelle am Boden markieren. Jetzt kann der exakte Radumfang zwischen den beiden Markierungen am Boden abgemessen werden (in mm) - Abb. F.

Unit km bzw. Unit mi Einstellen der Maßeinheit Kilometer oder Meilen Voreinstellung: km Einstellen mit rechter Taste, weiter mit linker Taste. Hier kann ausgewählt werden, ob die Anzeige in Kilometern (km/h) oder in Meilen (m/h) erfolgen soll.

CAD OFF/TRITTT AUS Ein-/Aussschalten der Trittfrequenz (ON/AU - OFF/AUS) Voreinstellung: OFF/AUS Einstellen mit rechter Taste, weiter mit linker Taste. Hier kann die Trittfrequenzmessung ein- bzw. ausgeschaltet werden. Zur Nutzung dieser Funktion ist das optionale Trittfrequenz-Set nötig (erhältlich bei Ihrem Fachhändler).

SET CLOCK / SET UHR Hier können Uhrzeit, Datum und Uhrzeitformat eingestellt werden. Anwählen mit mittlerer Taste

Time / Uhrzeit Einstellen der Uhrzeit Wertebereich: 00:00 bis 23:59 bzw. 12:00 bis 11:59 A/P Einstellen mit rechter und linker Taste, weiter mit linker Taste. Hier kann die aktuelle Uhrzeit eingestellt werden. Dabei werden zuerst die Stunden und dann die Minuten eingestellt.

Year / Jahr Einstellen des Jahres Voreinstellung: 2007 Wertebereich: 2007 bis 2099 Einstellen mit rechter Taste, weiter mit linker Taste. Hier kann das aktuelle Jahr eingestellt werden.

Month / Monat Einstellen des Monats Voreinstellung: 01 Wertebereich: 01 bis 12 Einstellen mit rechter Taste, weiter mit linker Taste. Hier kann der aktuelle Monat eingestellt werden.

Day / Tag Einstellen des Tagesdatums Voreinstellung: 01 Wertebereich: 01 bis 31 Einstellen mit rechter Taste, weiter mit linker Taste. Hier kann der aktuelle Tag eingestellt werden.

Clock / Zeit Einstellen der Uhrzeitanzeige Voreinstellung: 24 Einstellen mit rechter Taste, weiter mit linker Taste. Hier kann ausgewählt werden, ob die Uhrzeit im 24-Stundenformat oder im 12-Stundenformat (AM/PM) angezeigt werden soll.

SET HR / SET HF Hier kann die optionale Herzfrequenzmessung eingeschaltet werden und die entsprechenden Einstellungen gemacht werden. Um diese Funktion nutzen zu können, wird der optional im Fachhandel erhältliche Sendegurt mit Elastikband benötigt.

HR OFF/ON / HF EIN/AUS Ein-/Aussschalten der Herzfrequenzmessung. Voreinstellung: OFF/AUS Ein-/Aussschalten mit rechter Taste, weiter mit linker Taste.

Fitness / Fitness

Einstellen des Fitness-Levels Voreinstellung: 3 Wertebereich: 1 bis 4 Einstellen mit rechter Taste, weiter mit linker Taste Hier kann das aktuelle Fitness-Level eingestellt werden (nötig für die Berechnung der persönlichen Herzfrequenzgrenzen durch CICLOInzone), dabei bedeutet 1 = untrainiert 2 = mäßig trainiert 3 = gut trainiert 4 = Top Form

Sex / Geschlecht

Einstellen des Geschlechts Einstellen mit rechter Taste, weiter mit linker Taste Hier kann das Geschlecht eingestellt werden (nötig für die CICLOInzone-Berechnung und die Kalorienberechnung). M = male / männlich, F / W = female / weiblich

Weight / Gewicht

Einstellen des Gewichts Voreinstellung: 070 kg Wertebereich: 20 bis 220 kg Einstellen mit rechter und linker Taste, weiter mit linker Taste Hier kann das aktuelle Gewicht des Benutzers eingestellt werden (nötig für die CICLOInzone- und die Kalorienberechnung).

Birthdate / Gebjahr

Einstellen des Geburtsjahres Voreinstellung: 1960 Wertebereich: 1920 bis 2006 Einstellen mit rechter und linker Taste, weiter mit linker Taste Hier kann das Geburtsjahr des Benutzers eingestellt werden (nötig für die CICLOInzone-Berechnung).

InZone

Hier kann durch kurzes gleichzeitiges Drücken der rechten und linken Taste die CICLOInzone-Berechnung gestartet werden (zur CICLOInzone siehe auch Kap. 4). Um die CICLOInzone-Berechnung zu übergangen, kurz die linke Taste drücken.

Damit die persönliche CICLOInzone richtig ermittelt werden kann, müssen vorher die persönlichen Werte wie Fitnesslevel, Geschlecht, Gewicht und Geburtsjahr eingegeben werden. Zur Berechnung der CICLOInzone Sendegurt anlegen, eine Ruheposition einnehmen (am besten entspannt im Sitzen), dann die CICLOInzone-Berechnung starten (durch kurzes gleichzeitiges Drücken der rechten und linken Taste starten).

Der CM 4.2 beginnt jetzt einen Countdown von 5 Minuten. In dieser Zeit weiterhin entspannt und ruhig sitzen bleiben, der CM 4.2 misst nun die niedrigste Herzfrequenz, die in dieser Zeit erreicht wird (Ruheherzfrequenz) und nimmt diese für die weitere Berechnung. Während des Countdowns wird im oberen Display ein 5 Minuten-Countdown und im unteren Display die gemessene Herzfrequenz angezeigt. Nach Ablauf der 5 Minuten erscheint automatisch der untere Wert der ermittelten persönlichen CICLOInzone.

Lower HR / Untere Herzfrequenz

Hier kann eine Herzfrequenz-Untergrenze eingestellt werden bzw. nach der CICLOInzone-Berechnung wird hier die individuell errechnete Herzfrequenz-Untergrenze angezeigt, bei deren Unterschreitung der CM 4.2 einen optischen Alarm gibt (Anzeige durch einen Pfeil rechts neben der Herzfrequenz im unteren Display). Einstellen mit rechter und linker Taste, weiter mit linker Taste

Upper HR / Obere Herzfrequenz

Hier kann eine Herzfrequenz-Obergrenze eingestellt werden bzw. nach der CICLOInzone-Berechnung wird hier die individuell errechnete Herzfrequenz-Obergrenze angezeigt, bei deren Überschreitung der CM 4.2 einen optischen Alarm gibt (Anzeige durch einen Pfeil rechts neben der Herzfrequenz im unteren Display). Einstellen mit rechter und linker Taste, weiter mit linker Taste

Max HR / Max HF

Hier wird die durch CICLOInzone-Berechnung individuell errechnete maximale Herzfrequenz angezeigt.

SET MISC

Hier kann der Stromspar-Modus (Powerdown) eingeschaltet werden oder ein Reset (Löschen aller Daten) durchgeführt werden. Anwählen mit mittlerer Taste

Powerdown / STROMSPAR

Hier kann der Stromspar-Modus eingeschaltet werden (z.B. vor dem Batteriewechsel, um die Daten zu erhalten). Dazu rechte und linke Taste kurz gleichzeitig drücken, damit erlischt das Display und der CM 4.2 ist im Stromspar-Modus. Durch kurzes Drücken einer beliebigen Taste „startet“ der CM 4.2 wieder und der normale Betriebsmodus erscheint.

Reset / Löschen

Hier können alle Werte (auch die Gesamtwerte) gelöscht werden. Dazu rechte und linke Taste kurz gleichzeitig drücken, im Display erscheint kurz die Anzeige „reset“, anschließend erscheint der normale Betriebsmodus.

Um nur die Tageswerte zu löschen, im normalen Betriebsmodus rechte und linke Taste 3 Sek. lang drücken.

3. Funktionen

Der CM 4.2 hat einen automatischen Start/Stop im Fahrbetrieb. D.h. bei der ersten Radumdrehung erscheint der normale Betriebsmodus und nach ca. 4 Sekunden wird die aktuelle Geschwindigkeit angezeigt. 1 Minute nach der letzten Radumdrehung bzw. dem letzten Tastendruck schaltet das Display in den Schlafmodus und zeigt nur noch die Uhrzeit an. Durch Tastendruck oder erneute Radumdrehung springt das Display wieder an.

Die (optionale) Herzfrequenzanzeige funktioniert auch ohne Rad-signal: sobald der CM 4.2 im normalen Betriebsmodus ist (durch Tastendruck oder Auto-Start), ist auch automatisch der Herzfrequenzempfänger eingeschaltet (wenn die Herzfrequenzfunktion im Einstellmodus eingeschaltet ist). Solange eine Herzfrequenz im Display angezeigt wird, erfolgt auch keine automatische Umschaltung in den Schlafmodus.

Um in der Anzeige von Rad 1 auf Rad 2 zu wechseln (und umgekehrt), rechte und linke Taste kurz gleichzeitig drücken (im Display links wechselt dann die Anzeige von 1 auf 2 und umgekehrt).

Um die Tageswerte auf Null zurückzusetzen, rechte und linke Taste 3 Sekunden gleichzeitig drücken.

Der CM 4.2 hat ein dreizeiliges Display. Im mittleren Teil wird immer die Geschwindigkeit angezeigt, dabei wird links von der Geschwindigkeit mit einer kleineren 1 bzw. 2 angezeigt, ob die Werte für Rad 1 oder Rad 2 gelten.

Die Funktionen, die im oberen Display angezeigt werden, können mit der rechten Taste weitergeschaltet werden, die Funktionen des unteren Displays mit der linken Taste. Jeweils kurzes Drücken der mittleren Taste zeigt die Unterfunktionen der Funktion im unteren Display an.

Funktionen im oberen Display: (Erklärung zu diesen Funktionen siehe "Funktionen im unteren Display")

- TM - Tages-Fahrzeit (Bild 2) Herzfrequenz (wenn eingeschaltet) (Bild 3) DST - Tages-Distanz (Bild 4) Uhrzeit (Bild 1)

Funktion im mittleren Display: SPD - aktuelle Geschwindigkeit

Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit in km/h bzw. m/h an. Wertebereich: 0 bis 199,9 km/h bzw. m/h Dabei wird mit dem Pfeil links im Display angezeigt, ob die aktuelle Geschwindigkeit über (Pfeil nach oben) oder unter (Pfeil nach unten) der momentanen Durchschnittsgeschwindigkeit liegt.

Funktionen im unteren Display: DST - Tages-Distanz (Bild 5)

Zeigt die bisher zurückgelegte Strecke in Kilometer oder Meilen an. Wertebereich: 0 bis 999,99 km bzw. m

TOT - Gesamtdistanz (Bild 6)

Unterfunktion der Funktion Tages-Distanz Zeigt die gesamten (seit dem letzten Zurückstellen bzw. Batteriewechsels) bisher zurückgelegten Kilometer an. Wertebereich: 0 bis 99999 km bzw. m

ΣTOT - Summe Gesamtdistanz von Rad 1 u. Rad 2 (Bild 7)

Unterfunktion der Funktion Tages-Distanz Zeigt die Summe der gesamten (seit dem letzten Zurückstellen bzw. Batteriewechsels) bisher zurückgelegten Kilometer von Rad 1 und Rad 2 an. Wertebereich: 0 bis 199999 km bzw. m

O - Durchschnittsgeschwindigkeit (Bild 8)

Zeigt die momentane Durchschnittsgeschwindigkeit in km/h bzw. m/h an. Wertebereich: 0 bis 199,9 km/h bzw. m/h (dabei ist die Komma-stelle hochgestellt)

MAX - Maximalgeschwindigkeit (Bild 9)

Zeigt die höchste bisher erreichte Geschwindigkeit in km/h bzw. m/h an. Wertebereich: 0 bis 199,9 km/h bzw. m/h (dabei ist die Komma-stelle hochgestellt)

Uhrzeit (Bild 10)

Zeigt die aktuelle Uhrzeit an. Wertebereich: 00:00:00 bis 23:59:59 bzw. 12:00:00 bis 11:59:59 AM/PM

Datum (Bild 11)

Unterfunktion der Funktion Uhrzeit Zeigt das aktuelle Datum in der Form TT.MM.JJ an.

TM / - Tages-Fahrzeit (Bild 12)

Zeigt die aktuelle Fahrzeit an. Wertebereich: 0 bis 9:59:59 h

TOT - Gesamt-Fahrzeit (Bild 13)

Unterfunktion der Funktion Tages-Fahrzeit Zeigt die gesamte Fahrzeit (seit dem letzten Zurückstellen bzw. Batteriewechsels) an. Wertebereich: 0 bis 999:59 h

ΣTOT - Summe Gesamtfahrzeit von Rad 1 und Rad 2 (Bild 14)

Unterfunktion der Funktion Tages-Fahrzeit Zeigt die Summe der gesamten Fahrzeit (seit dem letzten Zurückstellen bzw. Batteriewechsels) von Rad 1 und Rad 2 an. Wertebereich: 0 bis 999:59 h

Die folgende Funktion erscheint nur, wenn sie im Einstellmodus eingeschaltet wurde (zum Messen der Trittfrequenz wird das separat erhältliche Trittfrequenzset benötigt).

CAD - Trittfrequenz (Bild 15)

Zeigt die aktuelle Trittfrequenz (in rpm = Umdrehungen pro Minute) Wertebereich: 0 bis 250 rpm

O - Durchschnittsrittfrequenz (Bild 16)

Unterfunktion der Funktion Trittfrequenz Zeigt die durchschnittliche Trittfrequenz an (seit dem letzten Zurücksetzen). Wertebereich: 0 bis 250 rpm

MAX - maximale Trittfrequenz (Bild 17)

Zeigt die höchste bisher erreichte Trittfrequenz an (seit dem letzten Zurücksetzen an). Wertebereich: 0 bis 250 rpm

Die folgenden Funktionen (Herzfrequenz und Kalorienverbrauch) erscheinen nur, wenn die Herzfrequenz im Einstellmodus eingeschaltet wurde (zum Messen der Herzfrequenz wird der separat erhältliche Sendegurt mit Elastikband benötigt).

HR - Herzfrequenz (Bild 18)

Zeigt die aktuelle Herzfrequenz an (in bpm = beats per minute / Schläge pro Minute) Wertebereich: 0 bis 250 bpm Bei der Anzeige im unteren Display wird rechts neben der Herzfrequenz durch einen Pfeil angezeigt, ob die aktuelle Herzfrequenz unterhalb (▼), innerhalb (▼▲) oder oberhalb (▲) der eingestellten Herzfrequenzgrenzen ist.

O - Durchschnittsherzfrequenz (Bild 19)

Unterfunktion der Funktion Herzfrequenz Zeigt die durchschnittliche Herzfrequenz an (seit dem letzten Zurücksetzen). Wertebereich: 0 bis 250 bpm

MAX - maximale Herzfrequenz (Bild 20)

Unterfunktion der Funktion Herzfrequenz Zeigt die höchste bisher erreichte Herzfrequenz an (seit dem letzten Zurücksetzen an). Wertebereich: 0 bis 250 bpm

Zeit unterhalb der eingestellten Herzfrequenz-Grenze (Bild 21)

Unterfunktion der Funktion Herzfrequenz Zeigt die Zeit an, in der die Herzfrequenz unterhalb der eingestellten Herzfrequenz-Untergrenze war (seit dem letzten Zurücksetzen). Wertebereich: 0 bis 9:59:59 h

Zeit innerhalb der eingestellten Herzfrequenz-Grenze (Bild 22)

Unterfunktion der Funktion Herzfrequenz Zeigt die Zeit an, in der die Herzfrequenz innerhalb der eingestellten Herzfrequenz-Grenzen war (seit dem letzten Zurücksetzen). Wertebereich: 0 bis 9:59:59 h

Zeit oberhalb der eingestellten Herzfrequenz-Grenze (Bild 23)

Unterfunktion der Funktion Herzfrequenz Zeigt die Zeit an, in der die Herzfrequenz oberhalb der eingestellten Herzfrequenz-Obergrenze war (seit dem letzten Zurücksetzen). Wertebereich: 0 bis 9:59:59 h

kCal - Kalorienverbrauch (Bild 24)

Zeigt die bisher verbrauchten Kalorien an (seit dem letzten Zurücksetzen). Wertebereich: 0 bis 99999 kCal

TOT - Gesamtkalorienverbrauch (Bild 25)

Unterfunktion der Funktion Kalorienverbrauch Zeigt die gesamten bisher verbrauchten Kalorien an (seit dem letzten Zurücksetzen bzw. Batteriewechsels). Wertebereich: 0 bis 99999 kCal

4. CICLOInZone - Philosophie und Anwendung

CICLOInZone ist ein ganz persönlicher Fitness-Service in Form einer Trainingssteuerung. Anhand von persönlichen Daten und dem Ruhepuls wird mit der CICLOInZone der optimale Trainingsbereich berechnet.

Ob Laufen, Nordic Walking, Biken, Indoor-Cycling und vieles mehr ... CICLOInZone steuert das individuelle Cardiotraining. Kondition steigern? - Plunde verlieren? - Gesundheitsorientiert trainieren? Jeder verfolgt ein anderes Ziel mit seinem Training. Wie aber muss man trainieren um möglichst effizient seine Ziele zu erreichen? Wie findet man die richtige Intensität beim Training? CICLOInZone ist der optimale Trainingsbereich für Kraft, Ausdauer und Fettabbau.

Was kann die CICLOInZone?

Sie berechnet den optimalen Trainingsbereich für Kraft, Ausdauer und Fettabbau. Dieser ist individuell und bildet eine Trainingsempfehlung, die immer zwischen 70 und 85% der Maximalherzfrequenz angesetzt ist. (+/- 5% Abweichung unter Berücksichtigung der aktuellen Ruheherzfrequenz und des Fitnesslevels). Mit CICLOInZone wird die Thematik Fettverbrennung wieder ins „rechte“ Licht gerückt und aufgezeigt, dass weniger eben nicht immer mehr ist.

5. Wechsel der Batterie

CM 4.2: Schraubverschluss auf der Rückseite des Computers mit Hilfe einer Münze nach links aufdrehen. Alte Batterie entfernen und neue 3V-Lithium-Batterie Typ CR 2032 mit dem Pluspol nach oben einlegen. Schraubverschluss wieder zudrehen. (Der Batteriewechsel beim optionalen Sendegurt funktioniert ebenso.)

(Geschwindigkeits-)Sender: Batteriedeckel an der Oberseite des Senders mit Hilfe einer Münze nach links aufdrehen, alte Batterie entfernen und neue 12 Volt Batterie, Typ 23A mit dem Pluspol nach oben einlegen. Batteriedeckel wieder zudrehen. Batteriedeckel nicht überdrehen!

Bitte die entleerte Batterie nicht in den Hausmüll werfen, sondern fachgerecht entsorgen.

6. Störungsbehebung

Fehlerhafte oder keine Anzeige im Display

- Batterie auf korrekten Sitz überprüfen bzw. Batterie erneuern

Momentangeschwindigkeit wird nicht angezeigt

- Sender auf korrekte Montage prüfen - überprüfen, ob Speichenmagnet richtig an der Speiche montiert ist (direkt gegenüber dem Sender mit max. 3 mm Abstand) - überprüfen, ob CM 4.2 richtig im Lenkerhalter eingerastet ist - eingestellten Radumfang überprüfen

Geschwindigkeit zu hoch bzw. zu niedrig

- eingestellten Radumfang überprüfen - Maßeinheit überprüfen

Herzfrequenz wird nicht angezeigt bzw. angezeigte Herzfrequenz falsch bzw. schwankend

- überprüfen, ob die Herzfrequenzfunktion im Einstellmodus eingeschaltet ist - Sendegurt (Batterie) überprüfen - Haut zu trocken / zu kalt - Abstand zwischen CM 4.2 und Sendegurt zu groß

Trittfrequenz wird nicht angezeigt bzw. angezeigte Trittfrequenz falsch oder schwankend

- überprüfen, ob die Trittfrequenzfunktion im Einstellmodus eingeschaltet ist - Montage der Trittfrequenz überprüfen - Abstand zwischen Trittfrequenzsensor und Trittfrequenzmagnet zu groß (max. 3 mm)

7. Garantie

Wir leisten auf den CM 4.2 eine Garantie von 24 Monaten. Die Garantie beschränkt sich auf Material- und Verarbeitungsfehler. Ausgenommen von der Garantie ist die Batterie. Die Garantie ist nur gültig, wenn der Computer mit Zubehör vorschriftsmäßig und sorgfältig behandelt wurde.

Im Garantiefall wenden Sie sich bitte an Ihren Händler oder Ihren lokalen Distributor oder schicken Sie den Computer mit dem Kaufbeleg (Datum) und allen Zubehörteilen ausreichend frankiert an:

CICLO SPORT SERVICE K. W. Hochschoner GmbH Konrad-Zuse-Bogen 8 D-82152 Krailling Telefon: 089 / 89 52 70 31 Telefax: 089 / 8 59 63 01 E-Mail: ciclo-service@ciclosport.de

Bitte lesen Sie vor Einsetzung des Gerätes nochmals sorgfältig die Bedienungsanleitung durch und überprüfen Sie die Batterie. Bei berechtigten Garantieansprüchen wird das reparierte Gerät oder ein Austauschgerät kostenlos zurückgesandt.

Reparatur: Wird das Gerät zur Reparatur eingesandt oder wird ein Garantieanspruch nicht anerkannt, erfolgt eine Reparatur bis Euro 20,- automatisch. Die Rücksendung des reparierten Gerätes erfolgt per Nachnahme.

Table with 2 columns: Reifengröße, Umfang. Lists tire sizes from 40-559 to 32-622 and their corresponding circumferences.

Grid of 25 numbered cycling computer display screens showing various metrics like speed, distance, time, heart rate, and calories.

Warranty certificate form with fields for sender, name, address, phone, fax, email, and reason for sending.



CICLOMASTER

CM 4.2



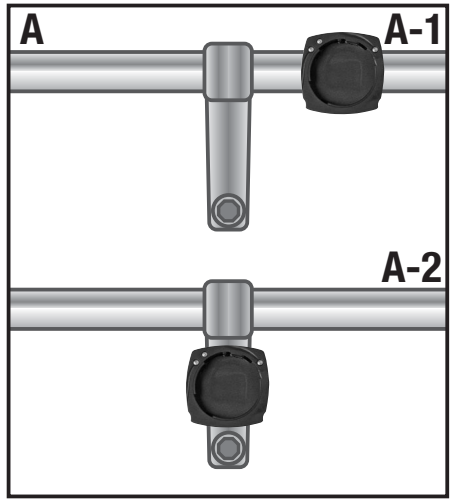
Congratulations on your purchase!

With the CICLOMASTER CM 4.2 you have acquired a wireless electronic bike computer with state of the art electronics, the highest level of precision and it is weatherproof. As special features the CM 4.2 has an optional cadence measurement and an optional heart rate measurement (for this you need separately available accessories).

The Two in One-System: this allows you to use this cycle computer for two different bicycles and view the combined total values. Please read this operating manual carefully.

- Lieferumfang: - CICLOMASTER CM 4.2 - battery type CR 2032 - battery cap - handlebar bracket - transmitter - cable ties for mounting - spoke magnet

1. Mounting



The handlebar bracket can be mounted on the handlebar and also on the stem.

Picture A: Mounting is possible on handlebar (Position A-1) or stem (Position A-2).

Picture B: For using it on the stem, change bracket mounting orientation from Position A to Position B.

Remove the protective tape.

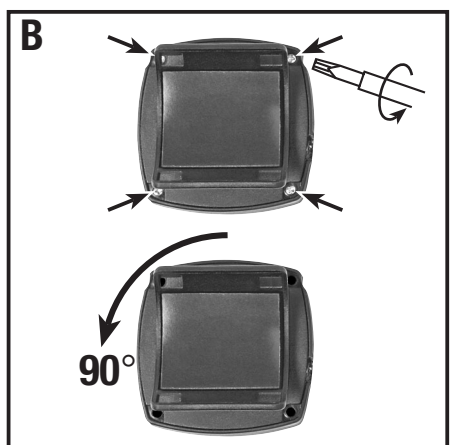
Place the handle bar and fasten it with the cable ties.

Picture C: Mount the transmitter with cable ties on the fork (max. distance to the handlebar bracket max. 60 cm; best mounting on the right side, handlebar bracket and transmitter should be on the same side).

Picture D: Fix the magnet on a spoke so that it will face the mark on the transmitter. Adjust the magnet position and fine tune the sensor if necessary (distance between transmitter and magnet max. 3 mm).

Picture E: Rotate the CM 4.2 to 45 degrees left and install it into the bracket. Then rotate it 45 degrees right to lock it. To unlock, rotate 45 degrees to the left.

1.1 Mounting of optional cadence-set (separately available)

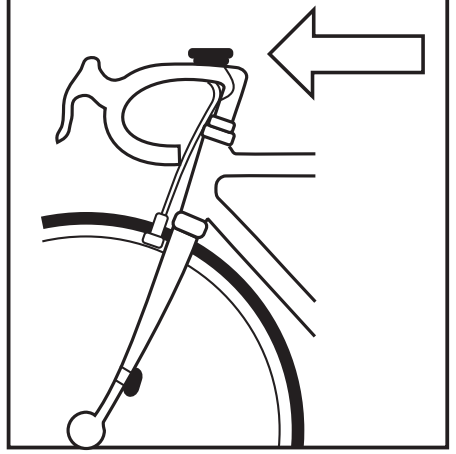


Mount the handlebar as described above on the handlebar or on the stem.

Place the sensor on the cable on the left chain-brace in height of the crank with help of cable-ties so that it is still loose enough to be lined up. Mount the cadence-magnet (with help of a cable tie) on the inside of the crank. The distance between magnet and sensor should be max. 3 mm.

The magnets must point directly to the mark on the sensor. Now switch on the cadence measuring in the setting mode of the CM 4.2 (see chap. 2.1). Turn crank a few times to check if the mounting is correct. Now tighten the cable-ties.

1.2 Putting on the heart rate transmission belt



Warning: whoever carries out sport should have a general medical check up on his/her general state of health - especially beginners, persons older than 35 years of age and anyone who has suffered from illnesses or injuries in the past. It is recommended that a doctor be consulted in any case in the presence of risk factors, such as smoking, high blood pressure, high cholesterol values, diabetes, lack of exercise and excess weight.

Pacemaker wearers should consult their doctor before using any heart rate measurement device!

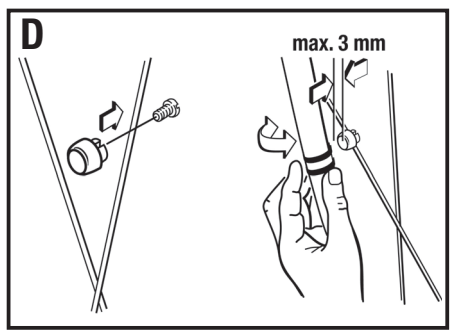
The transmitter belt is hung in the elastic chest belt and fastened around the upper body. The transmitter (plastic part with the Ciclo-logo) should lie over the middle of the upper stomach, immediately below the breastbone, so that the logo on the transmitter is legible (viewed from the front) (see illustration). The electrodes in the belt, to the right and left of the transmitter, must be in contact with the skin.

Pull the belt tight so that it cannot slip and constant contact with the body is guaranteed during movement.

If the CM 4.2 fails to display any heart rate, it probably means that there is no contact between the skin and the electrodes. Moistening the electrodes and the underlying skin often helps. Best results are obtained if electrode gel is used (available from pharmacies).

Measurement of the heart rate is only possible if the transmitter belt is fitted correctly and the CM 4.2 is within the transmitter's reception range (max. 60 cm).

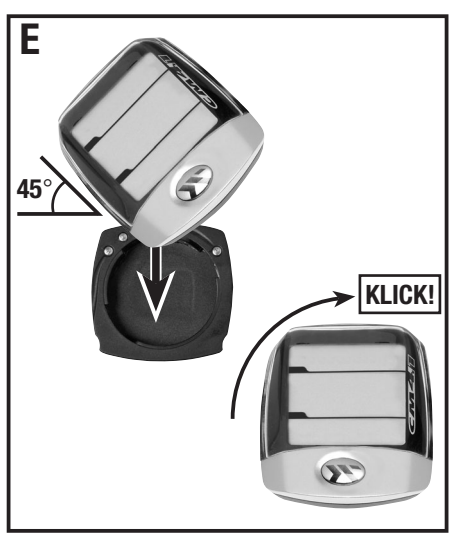
2. Preparation



Inserting the battery

Insert battery type CR2032 with plus-pole facing up. Close battery cap with a coin, being sure not to over tighten. After inserting the battery the display will show normal mode. (If nothing or incomprehensible signs appear in the display, press the AC-button on the rear of the computer with help of a ballpoint pen or a similar object. Attention: this will delete all values and setting).

2.1 Settings



Enter setting mode by pressing middle button for 3 seconds. Display shows 'SET BIKE1'.

To quit setting mode press again middle button for 3 seconds in any setting.

(To change the display to german language, press left button short, display shows 'LANGUAGE'. Press middle button to choose this function and then switch between 'English' and 'Deutsch' with right button. To store press left button and then get back to setting mode with short pressing of right button).

Though CM 4.2 can show german and english words, this manual shows both possible displays.

The different setting modes can be shown by pressing right or left button, by pressing middle button the shown setting mode is chosen.

Possible setting modes:

- SET BIKE1 / SET RAD1 SET CLOCK / SET UHR SET HR / SET HF SET MISC EXIT / ENDE LANGUAGE / SPRACHE

Each setting mode can have different setting possibilities.

The following is valid for these settings: the blinking value can be changed with the right button, the value is stored by shortly pressing the left button and the next value blinks or the next value appears on the display.

Table G: Tire size vs Circumference. Columns include tire size (e.g., 40-559, 44-559) and circumference (e.g., 2026 mm, 2051 mm).

For a better reading in the following chapters the setting modes are fat printed and the settings fat and italic.

SET BIKE1 / SET RAD1

Adjustment of bike-specific values, e.g. total distance, circumference, unit and more for bike 1. Choose with middle button. To do these settings for bike 2, press right and left button short simultaneously in normal mode. CM 4.2 switches to bike 2, then enter again setting mode (display then shows SET BIKE2/SET RAD2).

DAY DST / TAGES-DST

Adjustment of the daily distance Default: 000.00 km Range: 000.00 to 999.99 km or m

Set with right and left button, store with left button. Here the daily distance can be adjusted, e.g. the point of starting a tour, when using a printed tour-guide. (This setting doesn't change the total distance. There only really ridden kilometres are counted).

TOT DST / GES. DST

Adjustment of the total distance Default: 0000 km Range: 0 to 99999 km or m. Set with right and left button, store with left button. Here the total distance can be adjusted.

Wheel/Radumf.

Adjustment of circumference Default: 2080 mm Range: 0000-3999 mm Set with right and left button, store with left button. Here the circumference can be adjusted.

The circumference of the wheel can be taken from the chart (Pict. G) or be measured by yourself.

Measuring the circumference of the wheel (for a more precise setting): Put a marking at the front-tire and on the ground (e.g. with chalk). Ride straight ahead exactly one turn of a tire (for a very exact measurement, check the pressure of the tire before getting on your bike) and mark this position on the ground. Now measure the exact circumference of the wheel between the two markings at the ground (in mm) - see pict. F.

Unit km bzw. Unit mi

Adjustment of the measuring unit (kilometres or miles) Default: km Set with right button, store with left button Here you can choose whether the display should show kilometres (km/h) or miles (m/h).

CAD OFF/TRITT AUS

Switch cadence on/off (ON/AN - OFF/AUS) Default: OFF/AUS Set with right button, store with left button Here you can switch on/off the cadence measuring. To use this function you need the optional cadence-set (available at your local dealer).

SET CLOCK / SET UHR

Adjustment of clock, date and clocktime-format. Choose with middle button

Time / Uhrzeit

Adjustment of clock Range: 00:00 to 23:59 or 12:00 to 11:59 A/P Set with right and left button, store with left button Here you can set the current clocktime. First you set the hours, then the minutes.

Year / Jahr

Adjustment of the year Default: 2007 Range: 2007 to 2099 Set with right button, store with left button Here you can set the current year.

Month / Monat

Adjustment of the month Default: 01 Range: 01 to 12 Set with right button, store with left button Here you can set the current month.

Day / Tag

Adjustment of the day Default: 01 Range: 01 to 31 Set with right button, store with left button Here you can set the current day.

Clock / Zeit

Adjustment of the clock format Default: 24 Set with right button, store with left button Here you can select between 24- or 12-hour format (AM/PM).

SET HR / SET HF

Adjustments for the optional heart rate measurement. To use this function you need the optional heart rate-set (available at your local dealer).

HR OFF/ON / HF EIN/AUS

Switch heart rate on/off (ON/AN - OFF/AUS) Default: OFF/AUS Set with right button, store with left button Here you can switch on/off the heart rate measuring.

Fitness / Fitness

Adjustment of the fitness level. Default: 3 Set with right button, store with left button. Range 1-4, corresponding to the following levels: 1 - poor fitness 2 - average fitness 3 - good fitness 4 - high fitness Here you set your personal fitness level, necessary for the CICLOInZone-calculation.

Sex / Geschlecht

Set with right button, store with left button. Change between m = male and f = female. The sex is needed for the CICLOInZone-calculation and the calorie consumption.

Weight / Gewicht

Range: 20 to 220 kg Set with right and left button, store with left button The weight is needed for the CICLOInZone-calculation and the calorie consumption.

Birthdate / Gebjahr

Adjust with right and left button, store with left button Default: 1960 Range: 1920 to 2006 The year of birth is necessary for the CICLOInZone-calculation.

InZone

Here you can start the CICLOInZone-calculation by short pressing of right and left button simultaneously (see also chap. 4 for CICLOInZone). In order to ignore the calculation, just press short left button.

In order to obtain an exact calculation of ones personal CICLOInZone it is necessary to insert the personal data relative to fitness-level, sex, weight and birthdate.

In order to calculate the CICLOInZone position the chest belt correctly, take up a rest position (remain seated and relaxed) and start the CICLOInZone calculation by short pressing of right and left button simultaneously.

The CM 4.2 will then start to time 5 minutes. During this time, stay seated, relaxed and calm, as the CM 4.2 will measure the minimum heart rate reached during this period (heart rate at rest) and will store this value for the subsequent calculation. After the 5 minutes the lower value of the calculated personal CICLOInZone appears in the display.

Lower HR / untere HF

A lower heart rate limit can be set here or (after CICLOInZone-calculation) the calculated value is shown. When the current heart rate is lower than this value, the CM 4.2 shows an arrow (▼) as an optical alarm. Range: 0 to 220 bpm Adjust with right and left button, store with left button

Upper HR / obere HF

An upper heart rate limit can be set here or (after CICLOInZone-calculation) the calculated value is shown. When the current heart rate is higher than this value, the CM 4.2 shows an arrow (▲) as an optical alarm. Range: 0 to 240 bpm Adjust with right and left button, store with left button

Max HR / Max HF

Shows the maximum heart rate, calculated with CICLOInZone. Range: 0 to 240 bpm Adjust with right and left button, store with left button

SET MISC

Here you can switch on the powerdown-mode or make a reset (delete all values). Choose with middle button

Powerdown / STROMSPAR

Switch on the powerdown-mode (e.g. before changing of the battery, to save the values). To switch it on, press right and left button short simultaneously, display fades out and CM 4.2 is in powerdown-mode. By short pressing of any button, CM 4.2 starts again and shows normal mode.

Reset / Löschen

Here you can delete all values (including the total values). For this press right and left button short simultaneously, display shows 'reset' and then normal mode.

If you only want to delete the day values, press right and left button for three seconds in normal mode.

3. Functions

The CM 4.2 has an automatic start/stop when on the handlebar bracket. That means, 4 sec. after the first wheel turn the display shows normal mode and the current speed.

1 minute after the last wheel turn (and without a button is pressed) the display changes to an 'energy save' mode. During this mode, only the time is displayed.

If the wheel turns or a button is pushed, the computer will resume normal functions. The optional heart rate measuring works also without speed signal: when CM 4.2 is in normal mode (by pressing any button or auto-start), the heart rate receiver is automatically switched on.

And as long as a heart rate is shown in the display, there is no automatically switching to sleep mode.

To change from bike 1 to bike 2 (and back) press right and left button short simultaneously (in the left part of the display the 1 changes to 2 and back).

To reset all day values, press right and left button for three seconds.

The CM 4.2 has a three-lined display. In the middle part always the current speed is shown, with a small 1 or 2 left beside, that shows whether the current values are valid for bike 1 or bike 2.

To advance the functions of the upper display, press right button, to advance the functions of the lower display press left button.

Always short pressing of the middle button shows the sub-functions of the function in the lower display.

Functions in the upper display: TM - Daily ride-time (pict. 2) Heartrate - If switched on (pict. 3) DST - Daily distance (pict. 4) Time (pict. 1) (Explanation of these functions see, functions in the lower display)

Function in the middle display: SPD - current speed

Indicates the current speed in km/h or m/h. Range: 0 to 199,9 km/h or m/h An arrow on the left side of the display indicates, whether the current speed is faster (arrow up) or slower (arrow down) than the current average speed.

Functions in the lower display:

DST - daily distance (pict. 5) Indicates the distance ridden up to now in kilometres or miles. Range: 0 to 999,99 km or mi

TOT - Gesamtdistanz (pict. 6) Sub-function of function daily distance Indicates the total distance ridden up to now in kilometres or miles (since last reset or battery change). Range: 0 to 99999 km or mi

ΣTOT - sum of total distance of bike 1 and bike 2 (pict. 7) Sub-function of function daily distance Indicates the sum of the total distance ridden up to now in kilometres or miles (since last reset or battery change) of bike 1 and bike 2. Range: 0 to 199999 km or mi

Ø - average speed (pict. 8) Indicates the current average speed in km/h or m/h. Range: 0 to 199,9 km/h or m/h (the decimal place is high-ranking)

MAX - maximum speed (pict. 9) Sub-function of function average speed Indicates the highest speed ridden up to now in km/h or m/h. Range: 0 to 199,9 km/h or m/h (the decimal place is high-ranking)

Time (pict. 10) Indicates the current time. Range: 00:00:00 to 23:59:59 or 12:00:00 to 11:59:59 AM/PM

Date (pict. 11) Sub-function of function time Indicates the current date (dd.mm.yy).

TM - daily ride time (pict. 12) Indicates the current daily ride time. Range: 0 to 9:59:59 h

TOT - total ride-time (pict. 13) Sub-function of function daily ride time Indicates the total ride time (since last reset or battery change). Range: 0 to 999:59 h

ΣTOT - sum of total ride time of bike 1 and bike 2 (pict. 14) Sub-function of function daily ride time Indicates the sum of the total ride time (since last reset or battery change) of bike 1 and bike 2. Range: 0 to 999:59 h

The following function only appears, if switched on in the setting mode (for the measuring of the cadence you need the separately available cadence set).

CAD - cadence (pict. 15) Indicates the current cadence (rpm = rounds per minute) Range: 0 to 250 rpm

Ø - average cadence (pict. 16) Sub-function of function cadence Indicates the average cadence. Range: 0 to 250 rpm

MAX - maximum cadence (pict. 17) Sub-function of function cadence Indicates the maximum reached cadence. Range: 0 to 250 rpm

The following functions (heart rate and calorie consumption) only appear, if heart rate is switched on in the setting mode (for the measuring of heart rate you need the separately available heart rate-set).

HR - heart rate (pict. 18) Indicates the current heart rate (bpm = beats per minute) Range: 0 to 250 bpm

On the right side of the lower display an arrow shows, whether the current heart rate is below (▼), within (▼▲) or above (▲) the set heart rate limits.

Ø - average heart rate (Bild 19) Sub-function of heart rate function Indicates the average heart rate (since last reset). Range: 0 to 240 bpm

MAX - maximum heart rate (Bild 20) Sub-function of heart rate function Indicates the maximum heart rate reached (since last reset). Range: 0 to 240 bpm

Training time below the lower limit set for heart rate (pict. 21) Sub-function of the heart rate measurement function. Displays the training time during which heart rate dropped below the lower limit set. (since last reset). Range: 0 to 9:59:59 h

Training time within the limits set for heart rate (pict. 22) Sub-function of the heart rate function. Indicates the training time during which heart rate was within the limits set (since last reset). Range: 0 to 9:59:59 h

Training time above the upper limit set for heart rate (pict. 23) Sub-function of heart rate function. Indicates the training time during which heart rate exceeded the upper limit set (since last reset). Range: 0 to 9:59:59 h

kCal - Calorie consumption (pict. 24) Indicates the current calorie consumption (since last reset). Range: 0 to 99999 kCal

TOT - total calorie consumption (pict. 25) Sub-function of calorie consumption function Indicates the total calorie consumption (since last reset or battery change) Range: 0 to 99999 kCal

4. CICLOInZone - Philosophie und Anwendung

CICLOInZone is a solution for the very best personalisation of your training routine. It is possible to calculate the optimum training threshold with the CICLOInZone function on the basis of your personal data and your pulse rate when at rest.

CICLOInZone is the ideal solution for personalised cardio training applied to any sport, from jogging and cross-country running to road and indoor cycling. Improve your fitness? - Lose weight? - Train whilst always taking your health into consideration? Everyone will find the correct aim

to follow in their training. But how do you train to achieve those aims in the most efficient possible manner? How do you find the right intensity of effort during the training? CICLOInZone is the optimum training ZONE for effort, resistance and weight loss.

What does CICLOInZone do? It calculates the optimum training zone for effort, resistance and weight loss.

The values vary from person to person and they offer a valid training support - always staying between 70 % and 85 % of the maximum heart rate. (+/- 5% of tolerance, taking into consideration the actual heart rate when at rest and the level of training).

The question of burning fat is seen in the "correct" light with CICLOInZone - on the basis of the personal data collected.

5. Battery change

CM 4.2: Open battery cap with a coin (unscrew to the left), insert battery type CR2032 (please use battery with smooth minus-pole with plus-pole facing up). Close battery cap, being sure not to over tighten. After inserting the battery the display will show normal mode.

If nothing or incomprehensible signs appear in the display, press the AC-button on the rear of the computer with help of a ballpoint pen or a similar object. Attention: this will delete all values and setting. (Battery change in the optional chest belt works in the same way.)

Transmitter: Open battery cap at the top of the transmitter with a coin (unscrew to the left), remove old battery and insert new 12 V battery, type 23A (with plus-pole facing up). Close battery cap, being sure not to over tighten.

Please do not throw away battery in your normal garbage.

6. Trouble shooting

Faulty or no display - check to see if battery is installed properly or replace battery (Attention: removing battery will clear all settings and values in the CM 4.2) - press AC-button on the rear of the computer

Speed not displayed - check to see if wheel-sensor is mounted properly - check the position of the spoke magnet (max. 3 mm distance to wheel-sensor) - make sure CM 4.2 is mounted in bracket correctly - check wheel circumference

Speed too high or too low - check wheel circumference - check to see if you are using miles or kilometers

No heart rate displayed or values displayed are incorrect or unstable - proof whether heart rate is switched on in setting mode - Check transmitter belt (battery) - Skin too dry or cold - Distance between CM 4.2 and transmitter belt is too great (max. 60 cm)

Cadence is not displayed or value incorrect or unstable - Check whether switched on in setting mode - Check sensor and magnet for correct installation

7. Guarantee

We offer a guarantee for 24 months from the date of purchase on the CM 4.2. The guarantee is limited to material and processing faults. The batteries are excluded from the guarantee.

The guarantee is valid only if the computer, with accessories, has been handled and maintained carefully and according to operating instructions.

To return the CM 4.2 under conditions/terms of the guarantee, please refer to your dealer, your local distributor or send the computer with the proof of purchase (date) and all accessories and with sufficient postage, to:

CICLO SPORT SERVICE K. W. Hochschorner GmbH Konrad-Zuse-Rogen 8 D-82152 Krailling

Telefon: +49 89 / 89 52 70 31 Telefax: +49 89 / 8 59 63 01 E-Mail: ciclo-service@ciclosport.de

Please read through the operating manual again carefully before sending in the device and check the battery. In case of valid guarantee claims, the repaired device or a replacement device will be returned free of charge.

Repair: If your CM 4.2 is sent in for repair (or battery change) or if a guarantee claim is not valid, repairs up to EUR 20,- will be carried out automatically.

In case of higher repair costs you will be notified. The repaired device will be sent back COD.

Guarantee certificate form with fields for Sender, Name, Address, Telephone, Fax, E-Mail, and Reason for return.